

Комплекс упражнений хатха-йоги для восстановления единоборцев после тренировочных нагрузок

Толчева А.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

За последние 20-25 лет на территории славянских государств множество видов различных единоборств получили широкое распространение. Большинство из них развились от любительского уровня до профессиональной деятельности, одним из направлений которой является спортивное. На сегодняшний день спортивная деятельность восточных единоборств реализуется на соревнованиях регионального, национального и международного уровня. Спортсмены высокой квалификации для достижения поставленных результатов и конкурентоспособности на международной спортивной арене вынуждены переносить околопредельные и предельные физические нагрузки, а также психологические воздействия внутренних и внешних факторов. Как известно из теории [3-5], для поддержания организма спортсмена с целью сохранения спортивного долголетия необходимо применять комплекс мер по его восстановлению. В данном аспекте занятия оздоровительной системы хатха-йога, по данным [2] могут оказывать благоприятное воздействие и содействовать восстановлению организма занимающихся. Таким образом, проведение исследований в данном направлении и увеличение доказательной базы относительно позитивного эффекта хатха-йоги в спортивной деятельности единоборцев является актуальным.

Современные научные разработки раскрывают средства восстановления в различных видах спорта [6]. Специалистами по йоге [1] отмечается необходимость выполнения поз для отдыха после значительных нагрузок. Однако исследований по применению отдельных программ или комплексов упражнений по хатха-йоге для восстановления организма спортсменов после тренировочной нагрузки не проводилось. Вопросы влияния оздоровительной практики хатха-йога на организм занимающихся, а также проблемы повышения адаптационных возможностей человека с помощью ее методов анализировались нами в предыдущих публикациях [7, 8]. В данной статье раскрываются особенности восстановительного комплекса упражнений хатха-йоги для единоборцев.

Цель исследования – разработать комплекс упражнений хатха-йоги для восстановления единоборцев после тренировочных нагрузок.

По классификации специалистов [1, 2], оздоровительная система хатха-йога – это учение о физической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, асаны), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан,

дыхательных упражнений). Каждое упражнение известным образом воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов. Специально подобранные комплексы упражнений (санскр. «асан»), в которых важную роль играет последовательность упражнений, применяют для улучшения и укрепления здоровья, снятия стрессовых состояний и восстановления организма занимающихся.

Для восстановления единоборцев после тренировочных нагрузок можно предложить следующий комплекс упражнений хатха-йоги. 1. *Поза Воина I*. И.п. Стоя на коврике, развести стопы приблизительно на 130 см друг от друга. Развернуть правую ногу наружу на 90°, а левую завернуть внутрь примерно на 60°. Опустить руки вдоль тела и развернуть таз к правой ноге. На вдохе согнуть правую ногу в колене, так чтобы угол между бедром и голенью составил 90°. Одновременно вытянуть руки вверх, ладони обращены друг к другу. Сделать выдох и выпрямить правую ногу, одновременно опуская руки вдоль тела. Повторить последовательность действий 6-8 раз в удобном ритме. Затем выполнить позу в другую сторону. 2. *Интенсивное Боковое Вытяжение*. Расставить стопы примерно на метр друг от друга, поместить кирпичи на пол по обеим сторонам от правой лодыжки. Развернуть правую ногу наружу, а левую стопу на 60° внутрь. Развернуть таз, как в предыдущей асане. На вдохе вытянуть руки вверх. На выдохе наклониться вперед, так чтобы корпус принял положение параллельно полу; необходимо совершать это движение от тазобедренных суставов. Затем опустить ладони на кирпичи. С очередным вдохом немного приподнять корпус, поставив на опору только кончики пальцев рук, и вытянуть позвоночник, направляя грудину вперед и вверх. Сделать выдох и снова наклониться ниже. Сделать 6-8 повторений, затем задержаться в позе на 6-8 циклов дыхания. Выполнить асану влево. 3. *Поза Треугольника*. Расставить стопы широко, примерно на 130 см, развернуть правую ногу наружу, а левую – внутрь под углом 45°. Поставить кирпич с внешней стороны от правой лодыжки. На вдохе вытянуть руки в стороны. На выдохе наклонить корпус вправо и опустить пальцы правой руки на кирпич. Левую руку вытянуть вверх. На выдохе перенести вес на внешний край левой стопы и выйти из позы. Повторить всю последовательность действий 6-8 раз, затем задержаться в позе на 6-8 циклов дыхания. Выполнить эту асану влево. 4. *Руки в положении Гарудасаны*. Это упражнение снимает напряжение в спине, в области между лопатками. И.п. Поза Героя. На вдохе вытянуть руки в стороны, на выдохе согнуть их в локтях и поместить правый локоть на левый. Переплести предплечья так, чтобы кончики пальцев левой руки прижимались к правой ладони. На вдохе вернуться в положение, при котором руки вытянуты в стороны, а затем на выдохе левый локоть расположить на правом и переплести руки так, чтобы ладони прижимались друг к другу. Повторить последовательность движений 2-3 раза. 5. *Поза Согнутой Свечи*. Перевернутые позы успокаивают нервную систему, способствуя глубокому расслаблению. Расположить болстер примерно в 10-15 см от стены. Сесть на него левым боком к стене, и, помогая себе руками, опуститься на пол, закинув ноги на стену.

Приблизить ягодицы вплотную к стене. Болстер поддерживает верхнюю часть таза. Расслабить ребра, позволяя им двигаться вниз к позвоночнику – это движение поможет раскрыть верх грудной клетки. Согнув руки в локтях, расположить их на полу так, чтобы локти находились на уровне плеч. Остаться в позе на 5-10 минут. Для выхода из позы необходимо оттолкнуться стопами от стены и соскользнуть с болстера назад. Нужно полежать так еще минуту, затем повернуться на правый бок и подняться.

Выводы. Для восстановления организма единоборцев после значительных тренировочных нагрузок предложенный комплекс упражнений хатха-йоги является органичным дополнением к традиционным средствам восстановления, таким как сауна, массаж, различные физиотерапевтические процедуры и т. д.

Литература:

1. Айенгар Б. К. С. Свет жизни: йога / Б. К. С. Айенгар. – М. : Фэшн Букс, 2007. – 224 с.
2. Вишнудэвананда С. Йога. Полное иллюстрированное руководство / С. Вишнудэвананда. – М. : София, 2010. – 352 с.
3. Земцова И. И. Спортивная физиология : [учеб. пособ. для студ. вузов] / И. И. Земцова. – К. : Олимп. л-ра, 2010. – 219 с.
4. Жданов Ю. Н. Психофизиологическая подготовка единоборца : [монография] / Ю. Н. Жданов. – Донецк : ДонИЖТ, 2003. – 592 с.
5. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. – М. : Спортакадемпред, 2000. – 189 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
7. Толчева Г. В. Підвищення адаптаційних можливостей людини методами хатха-йоги / Г. В. Толчева // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : сб. науч. трудов X Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : ОА ЛОО НОК Украины, 2013. – Ч. 1. – С. 92 – 96.
8. Толчева А. В. Влияние оздоровительной практики хатха-йога на организм занимающихся / А. В. Толчева // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : матер. междунар. науч.-практ. конф. – Череповец : ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2013. – С. 29 – 32.

Информация об авторе:

Толчева Анна Викторовна –

кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры тяжелой атлетики и бокса

Харьковская государственная академия физической культуры

Поступила в редакцию 11.01.2015 г.